

5月の栄養だより



皆さんはじめまして！！4月から汐入駅前歯科で働いています、管理栄養士の小山と岩淵です。

管理栄養士とは栄養のスペシャリストです、
んでもお尋ねください！

な

これから毎月管理栄養士からホームページと掲示物で情報を発信していきますので、良かったらご覧下さい。

五月の旬の食材を使ったレシピ

エネルギー 700kcal

タンパク質 34.6g

脂質 26.9g

炭水化物 76.7g

食塩 3.0g

ビタミンB1 0.81g

ビタミンB2 0.55g



🌸春キャベツのパスタ(2人分)

- パスタ 140g
- 水 適量
- キャベツ 160g (葉っぱ3枚)
- 豚肉 160g
- アスパラガス 2本
- にんにく ひとかけら
- 固形ブイヨン 1個
- こしょう 適量
- オリーブオイル 大さじ1杯

アスパラガスには疲労回復効果あり！
キャベツは消化を良くしてくれる！！

①パスタは表記通りゆでる。

②にんにくは刻む、アスパラガスは斜め薄切り、キャベツはざく切りにする。

③フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒め、豚肉・キャベツ・アスパラガスを炒める。

④調味料を加え、ゆであがったパスタを加える。

⑤皿に盛る

🌸豆苗のツナマヨ

- 豆苗 一袋
- ツナの缶詰(水煮) 1缶
- めんつゆ(三倍濃厚) 小さじ1杯
- マヨネーズ 大さじ1杯

豆苗はビタミンK・葉酸・ビタミンCが豊富！
ビタミンKは骨を作るのを助ける！！

🌸 ミルクスープ

- にんじん 20g
- ジャがいも 中1個
- 水 200ml
- 普通牛乳 200ml
- 固形ブイヨン 1個
- こしょう 適量

牛乳で不足しがちなカルシウムを補う！！